



🌿 Lavendel-Fußbad - loslassen & erden

✨ Für innere & äußere Strahlkraft

Bevor der Tag zu Ende geht, nimm dir ein paar Minuten nur für dich. Mach daraus ein kleines Ritual – ein Heimkommen zu dir. 🌿

🌙 Abends, wenn die Füße müde sind vom Tag

- ☐ Fülle eine Schale mit warmem Wasser
- ☐ Gib eine Handvoll **Meersalz** und 3 Tropfen **Lavendelöl** hinzu
- ☐ Setz dich, tauch deine Füße ein und atme tief ein und aus
- ☐ Mit jedem Atemzug darf Anspannung gehen. Mit jedem Ausatmen fließt Ruhe zurück in dich.

Sag dir leise: 🌿 „Ich lasse los, was nicht mehr meins ist.“

💜 Silke Meyer · Mentorin für Selbstakzeptanz & innere Stärke

🌸 www.du-bist-genug-coaching.de